«Балбұлақ» МДҰ

«Балбұлақ» мектепке дейінгі ұйым дене нұсқаушы

Мурзалин Асылбек Агыбергенұлының

2022-2023 оқу жылындағы қорытынды

анықтама

Дене нұсқаушы: Мурзалин А.А.

2022-2023 оқу жылы

«Балбұлақ» мектепке дейінгі ұйым дене нұсқаушысы

Мурзалин Асылбек Агыбергенұлының 2022-2023 оқу жылындағы қорытынды

АНЫҚТАМА

Дене нұсқаушының 2022-2023 жылы өткізген спорттық шаралары.

Жыл бойына балаларға салауатты өмір салтын насихаттау, дене шынықтырудың адам денсаулығына пайдасы туралы түсіндіру мақсатында таңертеңгі жаттығуды міндетті түрде орындауға жаттықтырдым.

Қазан айында отбасы мүшелерінің денсаулығын, белсенділігін нығайту, ептіліктерін, шапшаңдықтарын, батылдықтарын, күштіліктерін байқау, спортқа деген сүйіспеншілігін арттыру, салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында «Ақбота» тобында «Мен және менің отбасым» атты отбасылық спорттық сайыс өткіздім.

Қантар айында «Балбұлақ» МДҰ-ның медбикесімен бірге, тәрбиешілер және кішіқызметкерлермен қатысуымен қысқы эстафеталық жарыс өткізілді.

8-наурыз халықаралық әйелдер мерекесіне орай тәрбиешілермен кішіқызметкер арасында дойбы ойынынан сайыс өткізілді. Жеңімпаздар дипломмен және сыйлықпен марапатталды.

Наурыз айында «Төрлет Өз Наурыз» шарасы кезінде балалармен ұлттық ойындар өткіздім. Балалар арасында белбеу күрестен аудандық жарыс өткізіліп, жүлделі 2-орынға ие болып дипломмен және сыйлықпен марапатталды.

Сәуір айында олимпиадаға қатысып 2-дәрежелі диплом алдым.

Сәуір айында «Спорт-біздің досымыз» тақырыбында ашық қаралым өткізілді. Жыл бойы балалар толық таңғы жаттығуды меңгерді. Әр түрлі спорттық ойындардың түрлерін үйренді. Спортқа деген қызығушылықтары артты. Денелері шынығып, белсенділіліктері артты. Дене шынықтыру сабағына асыға, жақсы көңіл күйімен келеді.

Дене нұсқаушы: Мурзалин А.А.

Келісемін:
«Балбұлақ» мектепке дейінгі
ұйымының әдіскері:
Әбдікәрімова Г.Қ. _____________

Бекітемін:
«Балбұлақ» мектепке дейінгі
ұйымының меңгерушісі:
Калжанова Х.К. _____________

Тақырыбы: «Мен және менің отбасым»

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: Дене шынықтыру

Өткізілген: «Акбота» тобы
Дене нұсқаушысы: Мурзалин А.А.

2022-2023 оқу жылы.

Тақырыбы: «Мен және менің отбасым» атты отбасылық спорттық сайыс
Өтілетін жарыстың мақсаты:

1. Отбасы мүшелерінің денсаулығын, белсенділігін нығайту, ептіліктерін, шапшаңдықтарын, батылдықтарын, күштіліктерін байқау.
2. Спортқа деген сүйіспеншілігін арттыру.
3. Салауатты өмір салтын насихаттау.

Қолданылатын құралдар: эстафеталық кедергілер, доп (үлкен, кіші), шарик, қасық, үлкен ыдыс, гимнастикалық төсеніш, таяқшалар, самокат және т.б.
Сайыстың барысы: Әкелер саябағындағы спорт алаңы
Жүргізуші: Қайырлы күн, құрметті спорт сүйер қауым! Халықтың денсаулығын нығайту – мемлекетіміздің бірінші кезектегі атқаратын міндеті екені баршамызға белгілі. Салауатты өмір салтын ұстану – осы іс шараның бір баспалдағы. Жалпы дене шынықтыру балалардың ғана емес, ересектердің де күш – қуатын өсіріп, олардың денсаулығын шыңдап, қан тамырларының жүйелі жұмыс жасауына ықпал етеді.

«Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі» Т.Карлейль
Таза ауа, спорт болсын дәріміз.
Еңбек етіп келгенінше әліміз,
«Алға» — деген бір – ақ мақсат ұстанып,
Сайысқа аттанайық бәріміз!

Ал енді спорт заңы бойынша **әділқазылар** алқасымен таныстырып өтейік.

Отбасылар отыр сынға түскелі,
Сыналмақшы ептілік пен күштері.
Әрбірінің жігер – күші жалындап,
Жеңіс сәтін тағат таппай күткелі.
«Спорт» десе таза біздің арымыз,
Сайысатын отбасыларды бүгінгі
Қарсы алайық қошаметпен бәріміз.
Ортаға сайысқа түскелі тұрған төрт отбасын шақырайық:

№1 топ: «Саршиндер»

№2 топ «Маханалы»

№3 топ «Жағыпаровтар»

№4 топ «Қойлыбаевтар»

№5 топ «Ахметовтар»

№6 топ «Құрманалиндер»

Алты топ жүріп өтіп, ойын алаңына барып орналасады.

Жүргізуші: **«Мен және менің отбасым»** атты спорттық ойынымыз 8 турдан тұрады. Өз бақтарын сынағалы тұрған әр топ дөңгелене тұрып, сергіту жаттығуларын бастайды. Олар өздерінің топ аттарымен, төсбелгілерімен және ұрандарын таныстырып өтеді.
Жүргізуші: Құрметті жарысқа түскелі тұрған бәсекелестер, отбасылар, әділқазы алқалары және сайысымыздың қонақтары! Сайысымыздың әр бөлімімен таныстыруға рұқсат етіңіздер. Сайысымыз 8 турдан тұрады.

Олар:

1. **Эстафеталық жарыс**
2. **Самокатпен жарыс**
3. **Шапшаң киіну**
4. **Есеп шығару**
5. **Шарикті стаканға дәл түсіру**
6. **Шарикті ыдыстан үрлеп шығару**
7. **Шармен стакан тасу**
8. **Кедергілерден өту**

Жүргізуші: Ал, құрметті спорт сүйер қауым, асыға күтіп отырған боларсыздар, бүгінгі сайысымыздың жеңімпаздары анықталды.

Қорытынды сөзді әділқазылар алқасына беру.

Құттықтау.

Жеңіске жеткен командаларды марапаттау.

Жүргізуші:
Құрметті отбасымыз!
Бір тілек айтарымыз,
Берекелі заман болсын,
Шәкіртеріміз аман болсын!
Жиырма бірінші ғасырда,
Ашық аспан астында,
Денсаулықтарыңыз мықты болсын!
Жанұяларыңыз қуанышқа толсын!

Бүгінгі «**Мен және менің отбасым**» жарысын,осымен аяқтаймыз!

Мейрамдарыңыз құтты болсын! Рахмет.

Келісемін:
«Балбұлақ» мектепке дейінгі
ұйымының әдіскері:
Әбдікәрімова Г.Қ. ____________

Бекітемін:
«Балбұлақ» мектепке дейінгі
ұйымының меңгерушісі:
Калжанова Х.К. ____________

Тақырыбы: «Спорт-біздің досымыз»

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: Дене шынықтыру

Өткізілген: «Ақбота» тобы
Дене нұсқаушысы: Мурзалин А.А.

2022-2023 оқу жылы.

«Акбота» ортаңғы тобында өткізілген
ашық оқу қызметінің жоспары

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: Дене шынықтыру
Күні: 19.04.2023
Тақырыбы: «Спорт біздің досымыз»

Мақсаты: Салауатты өмір салтын насихаттау, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына, дене бұлшық еттерінің шынығуына ықпал жасауға, ойлауға және ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Міндеттері: Әр түрлі спорттық ойын түрлерімен танысу, тәсілдерін меңгеру, шапшаңдық қабілеттерін дамыту.

Түрі: рольдік ойын

Көрнекілігі: доп, кедергілер, ысқырық, шығыршық

Мотивациялық қорғаушылық: «Амандасу» әдісі

Қайырлы таң көздерім
Қайырлы таң саусақтарым
Қайырлы таң аяқтарым
Сендер оятдыңдар ма
Көздер көреді
Құлақтар естиді
Қолдар шапалақтайды
Аяқтар тоқылдатады
Сәлеметсіздер ме апайлар
Сәлеметсіздер ме қонақтар

Дене нұсқаушысы: Балалар денің сау болсын десең- тамақты ішер алдында және ішіп болғаннан кейін қолыңды жу. Тамақтану берекесіде осында, денсаулықты сақтау өз қолымызда. Сол себепті күнделікті әртүрлі жеміс жидектер, пайдалы тағамдар жеп тұруымыз керек.

Балалар: «Кім зейінді»

Еркін ұста денеңді,
Тарсылдатпай еденді
Орнымыздан тұрып ап,
Жүгірейік бір уақ
Бір, екі,үш, бір, екі,үш
Аяқты алға созайық
Тік көтеріп қозғайық
Тым сылбыр да болмайық,
Алға қарай озбайық
Бір, екі, үш, бір, екі, үш
ҰОҚ барысы: Бірінің соңынан бірі жүріп, жаттығуды орындайды.

Ұйымдастыру кезеңі. Балалар дене қызу жаттығуын жасайды. Шаттық шеңберде жүгіреді, аяқтың ұшымен, және өкшемен жүреді. Баяу жүреді, демін алады қол жоғары төмен түсіреді.

Жан-жақты дамыту жаттығулары: (Шығыршықтармен орындалады)

Қолдың бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

1. Шығыршықты алға созу

2.Кеуде тұсына әкелу.

3.Б.К. келу

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

Қимыл-қозғалыс ойыны: Ойын түріндегі жаттығу.Балалар екі топқа бөлінеді.

Шарттары:

1. Қосаяқпен шығыршық ішіне секіру
2. Допты шығыршықтың ішіне лақтыру
3. Шығыршықтың ішіне ныгыздалған допты түсіру
4. «Қасқыр мен лақ» ойыны

Балалар: Спорт-көркі өмірдің,
Спорт-досың серігің.
Жаттықсаң шымыр боларсың,
Шынығып, өсіп, толарсың.

Дене нұсқаушысы: Салауатты өмір салтын ұстанып, спортты серік етейік.
Қорытынды кезең: (Рефлексия)

ҰОҚ-ны қорытындылайды

Балалар ҰОҚ ұнадыма?

Қай ойын қатты ұнады? Балаларды марапаттау.

Келісемін»
«Балбұлақ» МДҰ әдіскері:
Г.Қ.Әбдікәрімова ________

«Бекітемін»
«Балбұлақ» МДҰ меңгерушісі:
Х.К.Калжанова ________

Спорттық сайыс

Тақырыбы: «Мен және менің отбасым»

Өткізген: Дене нұсқаушы: *Мурзалин А.А*
Медбике: *Ермаганбетова А.К*

2022-2023 оқу жылы

«Мен және менің отбасым»

Тақырыбы: «Мен және менің отбасым» атты спорттық сайыс қош келдіңіздер

Спорттық сайыстың

Мақсаты: Отбасы мүшелерінің денсаулығын, белсенділігін нығайту, ептіліктерін, шапшаңдықтарын, батылдықтарын, күштіліктерін байқау.

Спортқа деген сүйіспеншілігін арттыру.

Салауатты өмір салтын насихаттау.

Ұйымдастырушылар: Дене шұсқаушы: Мырзалин А:А

Медбеке: Ермағанбетова А.К

Қолданылатын құралдар: эстафеталық (самакат шар кедергілер),теннис шаригі, стакан,шар.

Ал енді спорт заңы бойынша әділқазылар алқасымен таныстырып өтейік.

1. «Балбұлақ» МДҰ-ның әдіскері Абдикаримова Гаухар Қанатжанқы

2.Ақтөбе фудбол клубы филиалының бапкері. Жубатқанов Ерлан Ахантаевич

3.Балалармен жасөспірімдер спорт мектебінің күрестен жаттықтырушысы Қалжанов Еролан

Жүргізуші: «Мен және менің отбасым» атты спорттық сайысымыз 7 турдан тұрады. Өз бақтарын сынағалы тұрған әр топ төсбелгілерімен және ұрандарын таныстырып өтеді.Спорттық сайысымыз 1-6 балдық жүйемен бағаланады.

1. кезең: **«Таныстыру»**

2. кезең: **«Эстафета»(самакат шар кедергілер)**

3. кезең: **«Ыдысқа теннис шаригін жинау»**

4. кезең: **«Шармен стакан тасу»**

5. кезең: **«Теннис шаригін үрлеп шеңберден шығару» (уақытқа)**

6. кезең: **«Селфи»**

7.**«Кедергілер арқылы жүгіру»**

Жүргізуші: Әр кезеннен кейін әділ қазылар өз бағаларын береді.

Құрметті сайыскерлер! Сіздерге сәттілік!

Сайысымыздың «Таныстыру» бөліміне кезек берейік.

1. Күншуақ тобы

2.Барыс тобы

3.Қыран тобы

4.Жалын тобы

5.Сұңқар тобы

6.Байтерек тобы

Сайысты қорытындылау, ұпай саны бойынша жеңімпазды анықтау.

Әділ – қазылар алқасы, төрешілер қорытынды нәтижесімен таныстыру.
Жеңімпаз командаларды марапаттау.

спорттық сайыс

спорттық сайыс